

用心在你的心態上（第五個星期）

各位晚安，歡迎你們來到我這六週課程的第五個星期的課。以前，我們靜坐的初步介紹課程中並不包括這一堂課，我覺得心態是用心訓練中很重要的一部分，因此在一年半前把這一堂課納入初步介紹的課程中。

這堂課的主題是用心在我們的心態。我首先要以佛主時代的一個寓言故事來做個對心態的介紹。傳統印度神話中，有位很重要的神，名叫 **Brahma**，他統治天國。有一天，一位很醜很頑皮的樹精靈，名叫 **Yakksha**，跑到 **Brahma** 的宮廷裡，就坐上了 **Brahma** 的寶座。**Brahma** 在這印度神殿裡，算是最致上的神了，可是這 **Yakksha** 小精靈確乘 **Brahma** 出外遊行時，坐在 **Brahma** 的寶座上。

這時所有神殿裡的神都急得不得了，認為這小精靈不可以坐到寶座上，因此很氣憤地對 **Yakksha** 說：「你必須離開這寶座。」當這些神很生氣地要趕走 **Yakksha** 時，**Yakksha** 卻愈長愈大。眾神們就愈生氣，但是 **Yakksha** 卻一動也不動。接著眾神更加地生氣，叫得更大聲，要這小精靈馬上下寶座，然而 **Yakksha** 卻愈變愈大愈漂亮，直到變成一個又大又美麗的大精靈。眾神們面對這情況一點辦法也沒有，只好去找 **Brahma** 來解決。

他們告訴 **Brahma**，有個小精靈跑到宮殿裡，坐上他的寶座，不但不下來，還越變越大且越漂亮。**Brahma** 聽了之後說：「啊！我知道要怎麼處理了。」他於是回到宮廷裡，站在寶座前，深深地對 **Yakksha** 鞠個躬說：「很高興見到你，希望你坐得很舒服，親愛的朋友，你應該常常來拜訪。」當 **Brahma** 說這些話時，**Yakksha** 就越變越小，直到撲一聲，全部消失掉了。然後 **Brahma** 就坐上了自己的寶座。

他告訴眾神，這位 **Yakksha** 是個專門以氣憤為食的小精靈，你越生氣，他就變得越大，因此你必須親切和藹地對待他，他就會消失掉。

那麼你們有沒有自己的 **Yakksha** 呢？你們平常滋養的是些什麼呢？當你生氣時，有什麼事或現象會越變越大呢？

這個故事指出關於我們跟自己的體驗所保有的關係，我們如何看待自己的體驗會對自己有很大的影響。因此當你對某人很氣憤時，你不會變得很漂亮，但你的憤怒可能變得更加狂暴。通常你是變得更醜惡，生氣絕不是個養生之道。

在滋養我們的內在時，這並不只是滋養我們的身體，還會影響到我們的心靈，以及我們對生活一切的看法。如果你常生氣，這會使你所看到或碰到的人或事務變色。你很可能只是對某一個人生氣，但是這可能使你的情緒很不痛快，因此不論走到那裡，看到的人或事都很不順眼，有時會變得很荒謬。

當我們滋養自己時，並不只是滋養眼前的自己，我們同時也在培養一種日積月累的習性。如果你有個較親切和藹的個性，大部分時候感到輕鬆寬容，當你走在街上，你的心態會影響你如何看待別人，還有如何看待自己，你不但能夠比較和藹可親地對待他人，你的心態同時會影響到你的情緒，還有你的一切狀態，你的狀態又會影響到你對周遭的看法，而且會塑造你的習性和你的心態。

佛教學裡注重的，不只是要對自己一時作的決定負責，還要對自己的抉擇所塑造出的自我負責，這包括了你自己對生活所持有的心思、情緒、態度，而且這不單是你今日此刻的心態，還包括了你平常的習性和心態。

如果你養成一種很容易生氣的習性，那麼你會很輕易地掉入那種情緒中；假使你老是懼怕不安，你可能不只是對某事感到不安，這還會影響到你對其他事情的態度。

最近這兩個星期，很多人看起來很不安。這些人可能解釋自己的不安是由於經濟不景氣或者是工作的情形所引起的，但是這些不安會滲透到生活中的每一方面。他們甚至不明白自己為何不安，這種感覺是深藏在情緒的底下。

因此，當你因為某事而感到不安時，它對你會有多面的影響。第一，這會影響到你現有的情緒；第二，這同時會塑造你以後對事的態度、看法、處理方式等等；第三，甚至在未來，會使你對某些情況比較敏感。如果你一再地增強自己的懼怕，生存在懼怕中，那麼將來不論遇到任何事，你會很容易地掉入那種感覺裡。

在佛學中，用心留意在這三個領域中都扮有一個重要的角色。用心留意能幫助我們活在當下，使我們能放鬆下來，當我們安穩到一個程度時，就能觀察到自己內心的衝擊。用心留意能幫助我們看出自己的動機，看到我們要說什麼、做什麼、想什麼。當我們能追蹤到自己當下的動機時，那麼我們就能對自己說“等一等，我可以不這麼做，我是有選擇的！”。假使我們無法稍微緩慢下來，使自己足夠地用心留意此時此刻，那麼我們就無法看到自己是有選擇餘地的。

那麼當你在街上走時，看到有家冰淇淋店，一轉眼，你已經手拿著冰淇淋從店裡面走出來，那有選擇的機會！你心裡想，“我剛剛只是在街上逛，怎麼一下子就手拿著冰淇淋，我對這件事根本沒有選擇的。”當然了，這是你作的決定，不過當時你可能不夠留意，自己想吃冰淇淋的慾望太強了，以至於在恍恍惚惚的情況下就買了冰淇淋。

這種情形在生氣的時候更是明顯。人們在生氣時，常會無意中說出一些平常絕不會說的話。一時衝動，不對的話就脫口而出，甚至會動起手來。在這些情況下，你沒有看到任何選擇。社會上絕大多數人無法看到自己是有選擇餘地的，假使沒有看到選擇的機會，那麼你就沒什麼可選了。當你看到了有選擇之處，那麼你才能夠採取不同的決定。用心留意的靜坐修練能擴大生活中有選擇機會的範圍，如此一來，你就不會迷迷糊糊地買了冰淇淋，或做一些讓你後悔的事。

用心留意不但能帶你進入一個有選擇的領域中，同時能幫助你作些明智的選擇。一旦你選擇不一樣的舉動、行為，甚至不一樣的想時，對你如何處理生活中各種事物的情緒和態度會有很大的影響。當你開始使用這種新發現的選擇能力時，將會對你如何調整自己和如何面對未來的準備有很微妙的作用。因此，用心留意對這些方面都有很大的影響。

今天我們要討論的是佛學中所謂的“留意你的心”，用英文來說，我們解釋為留意你的態度或心態或我們整個存在的狀態。

很抱歉，我今天舉了很多跟生氣有關的例子，也許你們會覺得很煩人。我現在要再舉一個例子，當你走在街上，如果有個看起來很生氣的人往你的方向走，你似乎能看到他火冒三丈的煙從他的

頭頂冒出來；相對的，如果你看到的人是很悠哉愉快，你也能感受到那種快樂的氣氛。因此，我們的心跟我們怎樣過生活，還有怎樣處理事情是息息相關的。

我們很可能看不到自己所持有的態度，因為它滲透到我們生活裡的每個角落，就好像水裡的魚看不到周遭的水一樣；這也像是車子有面骯髒的前窗，由於你很專心地開車，完全沒有注意到前窗有多髒，根本沒法看清道路，同時你也沒有注意到，自己為了透過這面骯髒的前窗來看清路況所花費的眼力和精力。我們的態度就像是這面前窗，你可能不會注意到它是怎樣地影響你如何看待周遭的世界。

在我們靜坐之前，讓我作個簡單的解釋：生為人，自然會有煩惱。你們有沒有人是沒煩惱或沒問題的？煩惱或問題自然會出現的。

這些煩惱是一個接著一個的。就像我，現在我的車子有些毛病，希望下個禮拜能解決這個麻煩。不過我相信其他的問題會接著出現的，也許會是個很難處理的麻煩，是我必須花些心思解決的。

如果我們把這些生活裡的麻煩看成是一種變數，這個變數會一直變，可以代表各種不同的煩惱或問題，然而你對這些生活裡的煩惱與問題所持有的態度卻可以是個常數。

當人一碰到麻煩，通常會反應出本身所持有的態度，有的是“喔！不好了，怎麼又這樣了，真是難以思議！”，有的是“我不想再浪費心力，還是想辦法逃開吧！”，或者是“我要大發脾氣了，這都是別人所造成的。”，或者是“這真是令我頹喪！”，或“這真是令人受不了了”，但是也有人的態度是“哇！我不在乎難題，我最喜歡想辦法解決難題，就好像是在解決謎題一樣，很有趣的！”。

生活裡的難題一直變，然而不常變的是你對這些問題的態度。我們很容易迷失在生活中的難題裡，反而沒有注意到自己跟這些問題的關係，以及自己對這些問題所持有的態度。而這些深埋在表面底下的態度卻會影響到你生活上的各方面。

讓我來作個比喻，如果有一隻蒼蠅停落在一隻螞蟻上，這對螞蟻來說可能負擔很大，這隻蒼蠅比螞蟻還要大，且還要重，螞蟻可能動不了，無法爬回螞蟻洞裡。那麼，如果同一隻螞蟻停落在一隻大象的身上，這隻大象可能一點感覺都沒有。當你遇到困難時，你是比較像一隻螞蟻呢？還是一隻大象？

有些時候當我們很脆弱、緊張、敏感、心煩時，即使是一點小麻煩都能難倒我們，這時我們就像是這隻螞蟻。換個時候，如果當你很快樂、滿足、精力充沛時，同樣的麻煩出現，你可能連注意都沒注意到，“麻煩？有隻蒼蠅在我的背上？也許吧，我可能不去管它。”因此，我們持有的態度，我們如何看自己，還有我們擁有的情緒狀態，都會影響到我們如何看待周遭的世界、遇到的困難、還有所得到的恩惠。我們可以改變這些態度、情緒狀態、跟內在持有的看法的。鍛煉用心能幫助我們對事比較留意點，而且不只是留意到自己的大體狀況，還能注意到自己做的一些會影響到自己的心態、情緒、處境等的抉擇。

上個禮拜，我們談到如何用心在你的思慮上，注意一下思慮對你的影響，下次當思慮佔有你時，你可能感覺到自己的意識能力被限制住被緊緊地拉著，變得比較萎縮。如果你去感受一下你的心，

可能有一種陰暗下來的轉變。假使這時，你把思慮拋棄掉，或許能經歷到一種比較輕快的感覺，有一種展開擴張的感受。因此我們的意識狀態可緊縮也可放寬，你可以感受到的。

心態的狀況會影響我們情緒的整體。寬容的心態使我們存在得很輕鬆寬大的，相對的，緊縮的心態使我們活得很緊張萎縮。如果你活得很輕鬆寬大，你就像是隻大象；如果你活得很緊張萎縮，那麼你就像隻螞蟻一樣。懂不懂我的意思？

好，現在讓我們一起靜坐。

引導靜坐：

請採用一個舒適敏銳的姿勢靜坐，輕輕地閉上你的眼睛。在開始靜坐時，很值得花點時間來進入適當的姿勢。也許稍微前後左右擺動幾下，調整一下你的脊柱，來感受自己脊柱周圍所承當的重量，特別是不用靠背的學生，或許你能感受到身體重量隨著脊柱往下方挪動的感覺。這樣做，你是用脊柱來支撐你的重量，而不是用背部肌肉來支撐你的。

靜坐開始時，首先深深地慢慢地呼吸幾次，當你深深地吸氣時，感受一下你正在伸展的胸腔、肩膀、肚子，吸氣時就好像在你的身體裡面幫你按摩。當你呼氣時，放鬆下來，拋下一切，安穩下來。

深深地吸入....慢慢地呼出來....

接著讓你的呼吸恢復到平常的狀態.....用一點時間掃描一下你的身體，看看有沒有在任何部位感到緊張或者有壓力，你可以試著將這些部位放鬆下來。如果你無法放鬆下來，或許你可以試著讓這些部位的周圍稍微鬆軟下來，使它輕鬆些。

接著，從身體裡面感受一下呼吸的感覺.....感受呼吸時身體的伸展與收縮，有些地方隨著呼吸上升下降，還有空氣在鼻孔周圍進進出出的感覺。

盡量放下一切，放下你這一整天的思慮和煩惱來安穩在呼吸的感覺上，把你的呼吸當成是你的基地，你安穩自己的所在。

當你注意到自己隨著思慮而分心了，只要留意一下，以很輕鬆的態度來注意這種情形，在沒有任何的評論或責怪下，再開始去留意你的呼吸，吸進...呼出....

你靜坐在這裡，目前有什麼樣的情緒或狀況？.....目前整體上有怎樣的狀態呢？.....你可能會注意到各種不同的情形，比如說，你是感到很疲倦還是很清醒的？.....你覺得自己有一種萎縮的感覺呢？還是有一種很舒暢廣闊的感覺呢？.....現在是覺得很安寧呢？還是很煩躁？.....很迷迷糊糊的？還是很清新敏銳呢？.....

很不安呢？還是很輕鬆的？.....感到很有興趣的呢？還是覺得很無聊呢？.....很有耐心呢？還是很厭煩呢？.....

在你注意到自己整體的狀況時，這對你有沒有任何的影響呢？.....它怎樣影響你看待目前的情形和目前自己的態度？還有你目前的狀態對你又有什麼作用呢？

當你注意到這些時，你能不能改變一下對自己的看法？從經由自己的情緒或態度來認清自己，改到經由自己的意識來認清自己，用自己的意識來認清自己的狀態。

接著，稍微轉變一下你要注意的事，目前你對自己所經歷到或注意到的有怎樣的態度呢？你是怎樣看待自己的體驗呢？你現在靜坐的情形怎樣？你有那些思慮呢？有什麼樣的感覺呢？...你跟目前的情形保持著什麼樣的關係？你是同意還是不同意？...喜歡還是不喜歡？...你現在是享受目前的經驗呢？還是抗拒這經驗？...有沒有一種想要或者不想要的感覺？...你對目前正在發生的情形又有什麼樣的態度呢？...甚至你對我問你這些問題時有什麼樣的感覺呢？

接著，試著再改變一下你對自己的看法，從本著自己的態度來觀看自己的情況下，從完全信任自己的態度的情況下，改變成用心去留意自己的態度，看看你能不能從自己的態度中踏出來觀察它？

接著，深呼吸一兩下，把注意力轉回到呼吸上。在這最後兩分鐘內，把注意力放在你的呼吸上，不要讓自己的態度、情緒、狀態把你拉走，好好留意你的呼吸。

鐘響

回到講課：

這裡有一把我剛剛敲的鐘，當你注意到這把鐘時，你同時也會注意到這把鐘所在的周圍。它的四周可能會影響到我們看這把鐘的感覺，如果這座廳堂很骯髒混亂，到處都是垃圾，你可能連鐘都看不到，周遭的環境與氣氛會影響到你對這把鐘的感覺。

那一天你獨自來到這座大廳，如果除了你之外，沒有其他人，這座大廳是個很清淨、安寧、寬闊的地方，當你看到這把鐘時，它是這座很精緻細膩的大廳的一部分，就好像是在一間安靜寬闊的房間裡有一朵花插在一盆日本花藝的花盆裡，看起來非常地優雅別致。這跟看到一朵插在 7-11 店裡的花的感覺完全不一樣。

一件事物的周遭環境和氣氛會影響我們對這事物的看法，同樣的道理也可以運用到我們的身上。我們是可以集中心力去注意生活中的細節、自己的思慮、感受、身體的感覺，還有一進一出的呼吸上，不過用心在心態上，則是進一步地去意識到這些細節所存在的環境。留意我們所存有的心態，也就是對自己整體的情況有所注意。

很多時候，生活中的一些細節會使我們變得很盲目，而沒有去注意大體的情況。那麼用心在心態上能幫助我們去注意自己的大體狀況。

注意到自己的心態是很有用的，因為心態會影響到我們如何想、如何選擇。如果我們能踏出一步來觀察到自己當時的心態，譬如說，“喔！看！我今天感到很不安穩，很脆弱！”可能剛好有些事情發生，使你很敏感，這時如果你注意到了，你能對自己說，“因為自己比較脆弱，事事要小心些！”相對的，如果你沒有注意到自己的狀態，你可能會很吃力地度過一整天，還搞不清為什

麼事事都很難。因此要記得問自己，“我現在是在怎樣的狀態下？我現在是覺得心胸寬大，像隻大象一樣呢？還是覺得很渺小？”

我認識一些個子長得很嬌小的人，由於他們的為人處事很寬容，即使體格長得小，他們給人的感覺卻一點都不小。相對的，有些個子很高大的人，老是縮頭縮腦的，給人的感覺卻是很微不足道。不同的心態會讓你表達出不同的自我。

我要對這方面多解說一下，不過我想先聽聽你們的體驗。在剛才靜坐時，你有沒有機會退一步來感受自己整體的情緒、態度、存在的狀態呢？你若是做到這一點，你有沒有什麼新發現？當你將自己當時的狀態納入你的意識中，有什麼改變嗎？最好有人願意出來講一下他們的經驗。

問答：

第一位學生：對我來說，要能很準確地辨別出心態的狀況是很難的。我能分別出當時的態度是正面的或是負面的。在你提供一些分別的方式中，我能認出哪些是不好的，我並不覺得自己有那些不好的心態，只是感到有一種“嗯”的感覺，一種不太好的感覺。

Gil 老師：是不是一種排斥的感覺？

學生：我無法確定地把它分別出來，只能說是一種輕微的負面感覺。

Gil 老師：很好！能感受到就很不錯了。那麼，當你注意到之後，有沒有什麼改變呢？

學生：我當時的心態是一種負面的感覺，可是當我發現我所持有的心態時，我是覺得很高興。

Gil 老師：你當時的心態並不是很好，不過能注意到，感到很不錯。那麼，你寧可注意到或是不注意到？

學生：那當然寧可注意到。

Gil 老師：很好！謝謝！還有沒有其他人願意說一下他們的經驗？

第二位學生：剛剛靜坐時，對我來說，要把心態從情緒或思慮中分辨出來是很難的。

Gil：讓我先針對這個問題回答，然後再加以解說。

心態和情緒之間是有很多類似或重複的地方，但是它們之間不同的是，你可能會因為某一件事而有所反應，然而這並不會改變大體上你是怎樣的一個人。例如，有位性情暴躁的先生走在路上，看到路邊一位受難痛苦的人，在那一霎那之間，這位先生很可能一時起善心，伸手幫助這位受難的人，不過這並沒有改變這位先生性情暴躁的趨向。

另外一個例子，也許有位很快樂很無憂無慮的人，輕鬆愉快地走在路上，卻碰到旁邊有個人剛好對著人行道路燈的按鈕吐了口痰。雖然這個人的本性是不太會計較的，這時他可能會有一種反感厭惡的感覺，不過這種厭惡的感覺只是他一時的反應，並不會使他變成另一個人。

情緒是短暫的，只佔有我們心態的一小部分，而我們的心態則是代表我們大體上的趨勢。這樣的解釋合不合理？

學生：是清楚點了。

Gil：憤怒很可能是我們心態中的一小部分，也有可能是我們大體上的一種狀態。不過一時的憤怒並不見得會影響一個人平時所擁有的態度。這就是情緒跟心態不同之處，它們之間雖有重疊的地方，但是它們是兩回事。

現在讓我針對你的靜坐提供一些意見。你剛才說你靜坐時覺得很困難，那麼你必須注意你當時所持有的態度，那種認為很難的態度。你有沒有注意到自己當時的態度呢？

學生：實際上，我事後在心中標記“困難”。在靜坐中，我意識到自己整天忙著解決問題，我很高興能注意到這個現象。能發現自己的狀態是令我感到很慶幸。可是我無法將你所要教的事連貫到我的經驗上。

Gil：好！我明白，這並不是很容易了解的，對我來說，也不是很容易能解釋給你們聽的。你並沒有注意到自己大體上的心情，而是注意自己整個思慮的趨勢是在解決問題。就像剛剛那位同學一樣，也很慶幸自己能注意這個現象。你當時忙著解決問題是個怎樣的感受呢？是個很欣慰的感覺嗎？

學生：我當時的感覺並不是一種快活或不快活的感覺，而是一種很狹窄封閉的心情。

Gil：你的意思是你能感受到你當時那種狹窄的心情，而且慶幸自己能意識到自己的狀態。當你意識到自己的狀態之後，有沒有變得比較輕鬆快活些？

學生：有！

Gil：那麼你是注意到自己的變化了。能注意到這些變化對內心的發展會有很大的幫助。我們一旦注意到這些差別時，就能選擇自己要走的方向。譬如說，你注意到這種狹窄的心情與輕鬆快活之間的不同時，很自然地，你會選擇比較健康的方向。

因此，我們越是能辨別出這些差別時，我們越能朝比較健康自在的方向進行。

第三位學生：剛剛你教的一些事情中，有一件對我來說是很有用的，那就是你所說的，我們是有選擇的。我發現自己的心態常常是在一種疲倦的狀況下，並不總是這樣，不過很多時候，我是停留在這種狀態下。我不是個喜歡早起的人，常常注意到自己在早上有這種疲倦的趨勢。不過有些夜晚，我也會有同樣這種疲倦的心態，今晚我就有這種感覺。當我陷入這種心態時，整個人好像無法掙脫。那麼我可以提醒自己來注意到當下的心態，我明白我是有選擇的，我可以採取一些行動，這對我來說是很有用的。我將要看看如何把它運用在日常生活中。

Gil：說得很好！當你有選擇時，你就有了點自由，能較自在些！還有沒有其他人願意告訴你們的經驗？

第四位學生：對於生氣這件事，我們有沒有選擇呢？

Gil：有時候，你是有選擇的，但是有時候，你可能感到自己沒有選擇的餘地。當你覺得自己沒有任何選擇時，如果你用心地去注意一下，可能會發現，事實上你還是有選擇的餘地。我們生氣時，也許自己都搞不清為什麼生氣。也許在我們剛要開始生氣的那一瞬間，我們是有選擇的，但是我們並沒有察覺到，等到脾氣一發，就無可收拾了，只好讓這股氣發洩完畢為止。這時，你可能就會很無助地對自己說，“好了，我生氣了，我的脾氣就是這樣。”

你問的這個問題是很有趣的，我不願意說我們在任何情形下都有選擇的餘地，不過用心注意能幫助我們看到越來越多的選擇機會。在生活中，大部分人選擇的機會實際上比他們想像中還要多，如果我們能過得比較清醒些，將會發現自己有更多的選擇。

在我二十多歲時，我會迷上一些女人，斷斷續續認為自己愛上這些女人，在那個情形下，引起我對選擇這個問題的興趣。在戀愛時，我們到底有沒有選擇呢？我必須非常用心地去注意。平常我們對這件事總是認定，戀愛是一種自然的現象，一碰到投緣的對象，就陷入其中，那還有什麼選擇可言。但是，如果我很用心地觀察自己，我可以看到自己心中感到某些程度的歡喜與滿足，還有一種美好的感受，這時我心中的反應是，“喔！我要擁有那種感覺，我要有更多那種感覺。”就這樣，當時那個決定就成為了所謂的“戀愛”。因此，如果能很專心鎮定地觀察，我是能看到抉擇的存在。大部分人認為戀愛是沒有選擇的，他們不想看到自己所作的抉擇，因為戀愛就是這樣在不知不覺中發生的，直到情況轉壞了...這時才對自己說，“當初我怎麼這麼做，我到底是在想什麼？真希望開始時有人告訴我如何選擇！”

簡短的引導靜坐

好！用一段很短的時間，請閉上眼睛，不需要改變你的坐姿，只要閉上眼睛.....問問自己，你現在持有什麼樣的態度呢？不見得要很準確很精細地把它標出來....你現在是以那一種態度來操作的呢？

然後，看看你能不能在兩種情況之間轉換，一種情況是把自己沉溺在你所操作的態度中，完完全全地信任它；另一種則是從你操作的態度中跳出來觀察它，以第三者的眼光來觀察自己的態度。看看自己能不能在這兩種情況之間來來回回地轉換.....

如果你能來回地轉換，注意一下，比較一下，當你沉溺在自己現有的態度中，完全信任它，跟從中跳出來觀察它，有什麼不一樣的感覺呢？

好，請你們睜開眼睛。你們是否能在這兩種情況之間前後轉換呢？如果有人能做到這一點，能不能告訴大家你注意到什麼事？

回到問答與評語

第五位學生：我當時的心態是很開放很容易接納所有事，在我注意到這個情況時，我就把自己跟這種心態分開。當我的心態很開放時，我可以學到很多學問見識，帶給我一種很喜悅的感覺。一旦在旁觀察它，我就跳出了這種開放的心態，不再感到那種喜悅，我並不喜歡跳出這種開放的心態。不過我想到你跟我們說過，不要留戀於自己喜歡的事上，我就試著放開它。

Gil：由於有開放的心態而感到喜悅並沒有什麼不對，然而在靜坐時，我們盡量試著不要依戀任何事，我們不要迷戀或徘徊於任何態度上。有開放的心態是好的，不過你如果太依賴它或緊抓著它不放，那麼就很難好好地靜坐了。因此退一步看，你並不需要改變你的心態，只要去注意到它。有趣的是，在你用心注意的情況下，你會有更開放更敏銳的心態，即使是在很短的期間，由於你的用心注意會使你比較平靜，而比較沒有那種喜悅的感覺。好，謝謝！還有沒有其他人要說的？

第六位學生：我有類似的經驗，當我退一步觀察自己，我感到一種精力上色彩的改變。當我進入那種開放敏銳的狀態時，感到很清醒。當我退一步來觀察自己，我好像跟自己分離了，然後意識上，整個色彩都改變了，變得有點灰暗。我不知道這聽起來有沒有道理？

Gil：有些人比較以視覺為主，他們很多是經由視覺來體驗事情，就像你所說的。很好，謝謝。

第七位學生：在我觀察自己時，發現當時我有點消沉低落，我感到很驚訝，因為我並不知道自己在這種情況下，是一種沉重不快樂的心態。接著，當我退一步來觀察它時，我馬上感到比較輕鬆寬敞，而原來那消沉低落的心態好像掉到地上，不再是我的一部分了。我感到自在多了，感到像你剛剛形容的那種寬闊的感覺。

Gil：好，很好！我記得有一天晚上 10 點左右從舊金山開車回來，當時我頭痛得不得了，甚至痛到想吐。我一邊開車一邊想，“喔！可憐的我，我可能沒辦法開回家，也許應該停到路邊，離家實在太遠了。”過了一段時間，我想，“喔！Gil，你是教如何用心的老師，或許你自己應該試試。”於是，我就開始注意觀察當時的情況、頭痛、我自憐的感覺，還有各方面的情況。在我進行這些觀察之後，頭痛並沒有消失，但是變得比較能忍受得了，想吐的感覺也沒有了，我很快地覺得好多了。這個改變是蠻明顯的。一旦感到稍微自在些，我又失去了注意力，而頭還是痛，因此我又開始自我可憐，“喔！可憐的 Gil，實在很痛，又想吐。喔！我應該去注意自己的情況！”然後我又開始用心地觀察，情況又轉好了。如此觀察自己在一下子用心一下子失去注意力之間反反覆覆的是蠻有趣的。不過在當時那個情況下，能這樣斷斷續續地把自己拉回來用心在當下是很有用的，我就這樣子安全地開車回到家。

第八位學生：你如何分辨出自己是與現狀不相關（diassociating）或是與現狀分離（detaching）？

Gil：這是個很好的問題。在佛學的英文用語，我們不用分離（detach）這個字。我不很清楚真正的原因，不過分離有一種負面的意思，而不依戀不附屬（也就是英文的 non-attach）比較沒有負面的感覺，我不知道你們對這兩個字有沒有同樣的看法。不相關（diassociated）表示你跟現狀沒有什麼關係，你是分開疏遠的，你和它之間有一道牆，你完全封閉起來的。如果你感到自己與現狀不相關，你與自己的身體可能不相聯繫，你可能跟自己的情緒脫離了。

然而，當你對事很用心，卻不依戀不附屬，這時有兩個情形同時存在。一方面你對正在發生的事會有一種更親密的聯繫，另一方面你有一種自主的感覺。因此，我們雖然生存在所有發生的事情之中，如果我們用心的話，我們還是很自在的。

如果你是個很疏遠的旁觀者，那麼我們會失去那種相互連繫的感覺。相對的，如果我們過於牽扯，那麼很容易失去應有的智慧和瞭解的能力。所以，當我們不被所發生的事所佔有、或附屬、或牽扯住，也就不會產生一些依戀或煩惱，那麼我們的心就不會被這些不必要的依戀與煩惱掩蓋住，也不會使我們跟自己的體驗脫離。在這種情形下，我們對於所接觸到的事能看得比較清楚，這種經驗使你跟當前發生的事更親密。而在這種親密的關係中，你還是能很自在的觀察。你聽懂我的解釋嗎？

學生：好像有點道理，我還要再想一想。

Gil：當我們對事用心時，我們有時會形容自己是個旁觀者。但是你並不要變得只是在觀察，或變得跟正在發生的事一點關係都沒有。你還是要能體會到自己的經驗。因此有些靜坐的老師避免使用任何跟觀看有關的字眼，譬如，“觀看你的經驗，觀察你的經驗等等”，因為這些字眼可能會使你跟你的經驗脫離，這對你就沒有什麼幫助了。所以很多靜坐老師使用其他的語言像“感受你的經驗，意會你的經驗，逗留在你的經驗中”使你跟你的經驗比較親密些。但是這種語言有時很容易使你無法從經驗中跳出來把它看清楚。

如果你在衡量是否應該去觀看你的經驗或去感受你的經驗，我會選擇偏於去感受經驗，我們要能與當下發生的事情有所聯繫。

第九位學生：這是我第三次試著靜坐，因此不是很有經驗。每次當我開始靜坐時，總是好像漂浮在一種愉快的感覺中，好像在一個很冷的晚上跳入一床很暖和很舒適的鵝毛棉被裡。但是過一陣子，我開始注意到，當你在引導靜坐中，問我們有沒有感受到各種不同的感覺，每一次你提到某一種感受，我總是能在自己身上找到那種感受。譬如，你問我們有沒有感到有點累，我查看一下自己，咦！我是有點累。結果好像你提到的所有感受都在我身上出現。我實在很困惑，搞不清是怎麼一回事，搞不清我到底是有哪些感覺。

Gil：也許我最後應該問你是不是很快樂，你就會很快樂。

學生：那麼我的問題是，我到底是誰呢？你提出各種感覺，我都會有那些感覺嗎？

Gil：是有可能的，尤其當你在很輕鬆的情況下，暗示的力量是很強的，只要說一個字，就能引起某種感覺。也有可能是，你當時擁有所有這些感覺，當你聽到我提到某種感覺時，你就把它挑出來。人是可以同時又累又興奮又快樂又渴望，可以有好多的感覺同時存在。當我提到渴望這個感受，很可能我就點燃了原來好像沒有存在的感受。當人很放鬆時，很容易受到外來暗示的影響。這也是為甚麼外來的暗示對催眠中的人有很大的作用。

在用心靜坐的修練中，我們不採用暗示來啟發任何事。我們剛剛做的只是一種練習，用來幫助你感受自己的經驗。最主要的目的是讓你注意到自己正經歷到的感受，而不是要來暗示或啟發任何事。如果你繼續修練下去，你會開始注意到自己的感受，也會漸漸地看清自己到底是誰。靜坐能幫助你在生活的各種變化中穩住自己。這種領悟覺曉會為你澄清你的現況、穩住你，你不會因為某些事情而引起不必要的困擾。這個解釋有沒有道理呢？

學生：有道理。

Gil：關於修練靜坐，你整體上的心態或狀況會影響你靜坐的開始，這也會影響你如何看待靜坐，以及靜坐進行的情況。如果你當時心情不爽，坐下來靜坐，然而沒有注意到自己不好的心情，那麼這個不好的心情會繼續影響你的靜坐，甚至使你無法專心靜坐。假使你注意到自己心情不好，那麼你心裡有數，當自己一開始分心徘徊在一些不愉快的思慮中，你比較能夠注意到，才能把注意力拉回到靜坐上。這樣一來，也許你會看到自己的心情是如何影響自己對事的期望或反應。

因此，靜坐時，如果你能注意到自己的整體狀態，會使你靜坐的程序順利些，即使你當時的狀況是不好的，由於你會考慮到這個情況，而使自己能更加專心。

第十位學生：對於你整體的心態和狀況，你是不是用跟處理情緒的方式一樣去觀察它、意識它、標記它呢？

Gil：是的，你是可以這麼做，當你有特別強烈的心態時，去觀察它會很有趣的。有時候，我們存有一種非常明顯的心態或意識時，你要去注意它。即使當我們的意識不是很強烈時，去探討它、注意它，也會很有用的。尤其是當你覺得自己的意識在暗中影響你，你要停下來面對它、感受它，看看它對你的影響有多大。它給你的感覺是不是比你的身體還要大呢？有些時候，你會覺得自己的心態或意識大於自己的身體，“哇！看看它，我從來沒有注意到它是這麼大的！”。

學生：有時候可以感到有些心態意識是很龐大很灰暗的。

Gil：那麼你要去注意它到底是有多龐大、有多灰暗。好好地去感受它、面對它。看看當你去感受它的龐大它的灰暗時，會有什麼結果，會很有意思的。

回到講課：

今天我要教的是關於如何去留意自己的心態、態度、心情，這一方面是很難解釋的，如果你感到有點迷惑，或者覺得有點搞不清楚，不要擔心。如果有這種情形，你只要回到第一個星期的課程，用心在你的呼吸上就夠你練一整年了。光是練習用心呼吸，就會有很大的作用。花一段時間來探索第一個禮拜的課程，或許會比一下子就趕著練完六個禮拜的課程還要好。你也可以專注在第一課跟第二課的修練，會比較簡單、比較直接了當。去留意自己的呼吸跟身體，來回替換就夠了。

假使你覺得這些修練變得太複雜了，你可能心想，“依照 Gil 所說的，先是呼吸、身體，然後情緒，接著是思慮，然後是這個所謂的整體狀態。有這麼多要用心去注意，好像在靜坐中同時要處理好多事，一點都沒辦法放鬆下來，我實在沒辦法把它全部記下來！”。如果你有這種感覺，那麼就把所有這些事忘掉。只要回到留意自己的呼吸。把用心呼吸當成是你的基地，逗留在呼吸上，跟隨著你的呼吸，直到有其他的體驗或感受出現，而且變得很明顯時，這時你可以跟自己說，“哦！我可能要注意一下這個。”，如果情緒變得很明顯，那麼就按照我所說的去看它。不然的話，你不要特別去想，到底該做些什麼。

回到你的呼吸，逗留在呼吸上，信賴你的呼吸。在你修練過程的某個階段，當你的心態或整體狀態變得很明顯時，這時我所給你們的指示就會很有用了，尤其在你靜坐的修練做得很好時，這些指示會更有用。

當你靜坐修練得很好時，你整體的心情、感受、態度、言行都會有很大的改變，甚至改變你每天走在路上或上班時的感受。你可能對自己說，“哇！我的生活感受完全都不一樣，就像 Gil 提到的那種不同的生存。”，你要用心地注意這些改變，這時我給你們的指示就會變得很清楚很有用了。

我把所有的步驟一步步地教給你們，不過你們沒有必要全部記下來，或是猜測該怎樣做才是正確的。如果靜坐時一時搞不清楚，只要逗留在呼吸上，懂嗎？靜坐的過程應該是很簡單的，如果是很複雜的話，那麼你就無法用心了。如果是很不單純，就不是用心修練。在靜坐中，如果你忙著問自己，“下一步我該怎麼做呢？我是不是應該停留在這裡，還是退一步來觀察它？我到底該怎樣去感受它...” ，這樣就不是很單純了，遇到這種情形時，只要很簡單地留意到自己複雜的心思，然後把注意力拉回到呼吸上。

好！謝謝大家，今天到此為止。